



Anais III Seminário de Trabalhos de Conclusão do Curso de Educação Física



Anais III Seminário de Trabalhos de Conclusão do Curso de Educação Física

Parte I:

Turma 8N1

Professora Nádia Fernanda Schmitt Marinho



Efeito do exercício físico no tratamento da glicemia em portadores do diabetes

Jéssica Lohana Resende Dias Costa; Josiane Tavares Ribeiro; Matheus Phillipe Oliveira Marra; Rodolfo Alves Moraes; Tayane de Castro Vieira; Vinícius Augusto Paixão; Wandenberg Alves Rosa
Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte

O diabetes mellitus é caracterizado como uma doença crônica que ocorre devido a captação deficiente de glicose pelos tecidos, com isso, o pâncreas produz pouca ou nenhuma quantidade de insulina, este fato é conhecido como diabetes mellitus tipo 1 (DM1), ou há uma resistência à insulina, levando a altos níveis de glicose circulante, também conhecido como diabetes mellitus tipo 2 (DM2) (BARRILE et al 2015). O exercício físico pode ser recomendado para portadores do DM em razão de sua ação benéfica sobre o risco cardiovascular, controle metabólico, benefícios psicossociais de uma vida menos sedentária, redução da pressão arterial e frequência cardíaca, melhora da captação da glicose, aumento da sensibilidade à ação da insulina (BARRILE et al 2015). O objetivo principal deste estudo é trazer informações do efeito do exercício físico no tratamento de pessoas com diabetes mellitus auxiliando no controle glicêmico. O presente estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa. Como critérios de seleção da amostra consideraram-se: publicações em periódicos nacionais e internacionais escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, artigos encontrados a partir da expressão de busca (“exercício físico”) AND (tratamento) AND (diabetes), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes. Foram encontrados 5 artigos a partir dos critérios de seleção. Os resultados descobertos no estudo de Silva et al. (2011), revelam uma melhora significativa da captação da glicose sanguínea. Estes dados corroboram com a pesquisa feita por Silva e Lima (2002), o exercício revelou grande relevância no controle glicêmico do DM2, pois aumenta a captação de glicose, melhorando a variável glicemia de jejum e hemoglobina glicosilada. Outro estudo reforça as vantagens do exercício como fator importante para o auxílio no controle glicêmico do DM2, que é a pesquisa feita por Monteiro et al. (2010). No estudo de Barrile et al. (2015), os benefícios sobre a glicemia não foram significativos ou eficazes quando aplicado apenas uma sessão de exercício aeróbico moderado em pacientes com DM2. O estudo de Lima et al. (2017), identificou que o exercício aeróbico intermitente no cicloergômetro, promoveu redução da glicemia em indivíduos com DM1. Conclui que o exercício físico aliado com alimentação adequada e acompanhamento médico, traz benefícios no tratamento do diabetes mellitus, pois auxilia no controle glicêmico.



BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO DOMÍNIO FÍSICO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Ana Luiza de Carvalho¹; Diego Carvalho Soares¹; Elaine Cristina Silva Figueiredo¹; Erick Dias Avelar¹; Juliana Ramos dos Reis¹; Marlon Henrique Lopes¹; Ramilton Pereira da Silva¹
1_ Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte

O envelhecimento é um processo inevitável, contínuo e gradual. Em que ocorrem alterações biológicas e fisiológicas, presentes em todos seres humanos. Neste processo é esperado que haja numerosas mudanças estruturais e funcionais tornando as atividades do dia a dia cada vez mais difíceis de serem realizadas pelos idosos. Entretanto com a prática de exercício regular é possível retardar os efeitos negativos do envelhecimento. Estudos indicam que o treinamento de força é um dos métodos que pode proporcionar benefícios para os idosos, sendo utilizado para recuperação das capacidades funcionais perdidas com o passar do tempo visando os benefícios da qualidade de vida que é composta pelos domínios: físicos, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Dentre os citados, o domínio físico é um importante prenunciador da qualidade de vida, tendo em vista sua influência nas tarefas do cotidiano com o máximo possível de independência. O objetivo do estudo foi investigar os benefícios do treinamento de força no domínio físico da qualidade de vida na terceira idade, O estudo foi realizado nos moldes de uma revisão literária integrativa. Consideram-se publicações em periódicos nacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados em A1 e B3 segundo o QUALIS, a partir da expressão de busca ("treinamento de força") AND ("terceira idade" OR idosos) AND ("qualidade de vida"), nas bases de dados Lilacs, Scielo, Periódicos Caps. Foram encontrados 6 artigos a partir dos critérios de seleção. Os resultados encontrados indicam benefícios para o domínio físico da qualidade de vida de idosos que realizam o treinamento de força, a força é um vetor importante, e os idosos que praticaram esse treinamento obtiveram melhora da força em todos os membros, autonomia funcional e equilíbrio corporal, diminuindo o número de quedas. Portanto, nota-se que ter um envelhecimento ativo é importante para uma qualidade de vida voltada para o domínio físico e o treinamento de força é uma atividade que pode proporcionar isso.



O QUE MOTIVA A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA?

Alef Teixeira Lima¹; Andressa Gonçalves dos Santos¹; Guilherme Alves de Souza ¹; Pablo Taynan Bastos Diniz¹; Pedro Henrique Severiano Marques ¹; Thiago Freitas Delphino ¹ ·
Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte: Belo Horizonte.

A prática da corrida de rua vem se destacando pelo aumento da procura da mesma. O objetivo desse estudo é verificar os fatores motivacionais que levam indivíduos a praticarem esta modalidade. O estudo foi realizado nos moldes de uma revisão literária integrativa. Consideraram-se publicações em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, a partir da expressão de busca (motivação) AND (“corrida de rua”), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes. Foram encontrados 4 artigos a partir dos critérios de seleção. Os resultados encontrados nos artigos apontam que os fatores motivacionais para a prática da corrida de rua em ambos os sexos estão ligados a influencia de familiares e amigos, saúde, bem-estar psíquico, melhora do condicionamento- físico e socialização, sendo mais significativos para mulheres motivações extrínsecas e para os homens motivações intrínsecas. Nota-se em relação ao nível de experiência, que quanto maior o tempo de prática, o praticante também se motiva por outros fatores, como a competitividade.



OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO NA PRESSÃO ARTERIAL DO IDOSO HIPERTENSO

Ana Roberta Oliveira¹; André Vieira¹; Carlos Andrade¹; Gabriel Matos¹; Mariana Teixeira¹; Poliana Castro¹; Stephany Souza¹ 1_ Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte.

A hipertensão arterial sistólica (HAS) é uma das patologias mais comuns entre os idosos e um dos maiores problemas de saúde pública mundial. O exercício físico aeróbio tem sido considerado uma forma não medicamentosa de tratamento e prevenção da HA. Se no passado a exercício físico não era recomendado para quem tinha algum risco cardiovascular, atualmente se tornou um importante aliado contra a hipertensão. A prática sistemática desse tipo de exercício, pode levar a uma diminuição progressiva e gradativa da pressão. O treinamento aeróbico está diretamente relacionado à frequência, duração e intensidade, porém vários fatores podem afetar às adaptações e a resposta individual. Os exercícios aeróbicos são definidos pela utilização do oxigênio como fonte predominante de energia, resultando no aumento da capacidade cardíaca e pulmonar. O estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa. Consideraram-se: publicações em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, artigos encontrados a partir da expressão de busca ("treinamento aeróbico" OR "exercício aeróbico" OR "atividade aeróbica" OR aeróbico) AND (hipertensos OR hipertensão OR "hipertensão cardíaca" OR "hipertensão vascular" OR "hipertensão arterial") AND (idosos OR idosas OR "terceira idade"), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes. Foram encontrados 7 artigos a partir dos critérios de seleção. Diante doas artigos analisados, verificou queo exercício aeróbico, se comparado com outros protocolos, mostrou-se mais efetivo na diminuição dos níveis de PAS e PAD. É possível detectar seu efeito hipotensor tanto quando executado o treinamento durante semanas, quanto imediatamente após uma sessão, segundo Corazza et al. (2003). Pode-se assegurar que idosos treinados tem menor risco de mortalidade, se comparado com idosos sedentários. Os estudos mostraram que o exercício físico aeróbico é indispensável para a diminuição da pressão arterial, pois ele recruta os vários grupos musculares assim diminuindo e mantendo a PA (SANTOS; SIMÃO, 2005; REGO et al., 2011 apud CARVALHO et al., 2013). Desta forma, podemos concluir que o exercício físico aeróbico é um bom método não medicamentoso que auxilia na diminuição e manutenção da PA.



Anais III Seminário de Trabalhos de Conclusão do Curso de Educação Física



Parte II:

Turma 8N2

Professora Nádia Fernanda Schmitt Marinho



EFEITOS DA INTERFERÊNCIA CONTEXTUAL NA APRENDIZAGEM DE HABILIDADES MOTORAS: VARIAÇÃO DE PRÁTICA EM BLOCOS E ALEATÓRIA

Janine Celi Linhares de Avila¹ Tércio Apolinário de Souza² Nádia Fernanda Schmitt Marinho³
1 Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte
2, 3 Universidade Federal de Minas Gerais

Desde o estudo de Shea e Morgan (1979), os efeitos da interferência contextual vem sendo estudados ao longo dos anos e tem se destacado como importante tema na aprendizagem de habilidades motoras. Em razão disto, busca-se melhor compreensão sobre como as condições de prática variada podem conduzir a uma melhor aprendizagem. Portanto, são recomendados estudos que avaliem e justifiquem as melhores condições de variação de prática que sejam mais benéficas para se identificar os efeitos da interferência contextual. O objetivo do presente estudo é investigar os efeitos da interferência contextual na aprendizagem de habilidades motoras, quando a prática ocorre de maneira aleatória e em blocos. O presente estudo foi realizado através de uma revisão integrativa, com a seleção de amostras que obedecem aos seguintes critérios: a) publicações em periódicos nacionais e internacionais, b) escritos em língua portuguesa, c) qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS; d) artigos indexados com a expressão de busca (“interferência contextual” OR “prática aleatória” OR “prática em blocos”) AND (“aprendizagem motora” OR “habilidades motoras”), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes; e) textos disponíveis na íntegra, f) periódicos disponíveis no Brasil, nas bibliotecas da Universidade Salgado de Oliveira, Universidade Federal de Minas Gerais, Universidade de São Paulo - USP, entre outras. Os resultados encontrados em alguns estudos, indicaram que os efeitos da interferência contextual podem ocorrer de modo mais enfático quando a prática de tarefas é executada de maneira aleatória, justificando tal ocorrência à alta interferência contextual proporcionada por esta prática, conduzindo a melhores resultados de aprendizagem nos testes de retenção e transferência. Também, foi possível identificar que a prática em blocos proporciona melhor desempenho durante as fases de aquisição e pior desempenho nos testes de retenção e transferência. Em contrapartida, foram também encontradas pesquisas onde os efeitos da interferência contextual não foram observados, mesmo aplicando-se a variação de prática em blocos e aleatória. As hipóteses levantadas para o presente estudo, foram confirmadas parcialmente, tendo em vista a evidenciação de que os efeitos da interferência contextual podem ser vistos em maior destaque nos testes de aprendizagem, quando a variação da prática é organizada de maneira aleatória, devido aos altos níveis de interferência gerados no processamento cognitivo, enquanto que a prática em blocos oferece melhora apenas nas fases de aquisição. Entretanto, os achados que divergem desta linha ou que os efeitos foram condicionados a outros fatores, demonstram que o tema ainda necessita de maiores estudos e aprofundamento para identificar as reais circunstâncias da ocorrência dos efeitos da interferência contextual, quando a prática ocorre de maneira aleatória e em blocos, a fim de que seus benefícios possam ser efetivamente aplicados na prática. Tal fato sugere que estudos futuros devam ser desenvolvidos de forma experimental, a fim de que sejam testadas as hipóteses aqui levantadas.



TREINAMENTO DE FORÇA E OBESIDADE EM ADOLESCENTES

Leonardo Antônio Mota de Oliveira ¹; Marina Moreira Martins ¹
¹Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte

A obesidade é uma doença crônica e multifatorial, que vêm sendo considerada uma grave epidemia mundial. Um grupo bastante afetado pela obesidade são os adolescentes. O número de adolescentes obesos só cresce e tem sido motivo de grande preocupação. Este é um assunto que merece atenção. Evidências científicas vêm mostrando resultados positivos da aplicabilidade do treinamento de força no tratamento da obesidade. O treinamento de força consiste no uso de métodos para aumentar a capacidade de exercer ou resistir a força. Pode utilizar peso livre, o peso do próprio corpo, máquinas e bandas elásticas. O objetivo nesse estudo é saber quais os benefícios do treinamento de força no tratamento da obesidade em adolescentes. O método utilizado foi a revisão integrativa. As buscas foram realizadas no Lilacs, Scielo e Periódico Capes, a partir da expressão de busca: ("Treinamento De Força" OR Musculação OR "Treinamento Resistido") AND (Obesidade OR Gordura OR Adiposidade) AND (Adolescência OR Puberdade OR Adolescente OR Adolescentes). Foram selecionados os artigos que caracterizam uma pesquisa de campo escritos em língua portuguesa que respondem a pergunta do presente estudo e que apresentavam qualificação entre A1 e B3 segundo o Qualis, restando 3 artigos para a revisão. O maior percentual de gordura não influenciou na variação da frequência cardíaca; o exercício de força promoveu a diminuição do percentual de gordura sem necessidade de uma dieta restritiva, apenas com uma reeducação alimentar; o exercício de força é eficaz na diminuição do percentual de gordura, do colesterol LDL e da esteatose hepática não alcoólica. Conclui-se que a prática dos exercícios de força demonstrou eficácia no tratamento da obesidade em adolescentes. Sugere-se que estudos futuros, com menos limitações e com maiores definições, sejam realizados, a fim de investigar a eficácia do treinamento de força no tratamento da obesidade.



EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM DEPRESSÃO

Ana Carolina Corrêa de Andrade¹; Bruno Henrique Tavares; Cristian Luiz Monsueto; Danilo Jordão Silva; Iara da Silva Oliveira; Karine Michele Maia de Oliveira; Marlon Lopes dos Santos. Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte¹.

A depressão é um transtorno mental e um dos grandes problemas de saúde pública do mundo, devido às suas altas taxas de morbidade e mortalidade. A sintomatologia desta doença inclui alterações no humor, no sono e no apetite, com prejuízo na capacidade de sentir prazer em grande parte das atividades diárias. No Brasil em 2015, a prevalência do diagnóstico de depressão em adultos foi de 7,6%, enquanto em idosos entre 60 e 64 anos 11,1%. Especialmente na população idosa, observa-se a grande incidência de hábitos de vida não saudáveis, o que pode reforçar uma tendência ao isolamento e sedentarismo. O objetivo deste artigo é verificar os efeitos da atividade física em idosos com depressão. O estudo foi realizado nos moldes de uma revisão literária integrativa. Consideram-se publicações em periódicos nacionais e internacionais, escrito em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, a partir da expressão de busca (“exercício físico”) AND (idosos) AND (depressão), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes. Foram encontrados 8 artigos a partir dos critérios de seleção. Teixeira et al. (2016) e Benedetti et al. (2008) revelaram que os praticantes de atividades físicas possuem autoestima elevada, observando-se uma menor incidência dos sintomas da depressão. Naqueles que passaram a praticar atividade física regularmente pode-se observar melhora satisfatória no quadro de depressão. (CHEIK et al., 2003). Os estudos de Minghelli et al. (2013), Antunes et al. (2014) e Lanuez et al. (2011) indicaram que os idosos que praticam atividades de duas a três vezes por semana, com predominância em exercícios aeróbios como caminhada e corrida, apresentam resultados satisfatórios sobre a melhora da autoestima e redução da depressão. Há grande evidência de que idosos que praticam atividades físicas possuem melhores respostas psíquicas, caracterizadas por uma diminuição dos níveis depressivos. Os resultados foram mais satisfatórios em atividades físicas com predominância aeróbia. Esta modalidade tem como resultado a alteração da distribuição do triptofano (TRP), aminoácido precursor do neurotransmissor serotonina (ANTUNES et al., 2014), sendo isso um dos motivos para a melhora no quadro patológico.



A INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR INFANTIL

Bárbara Luisa Alcantara¹; Cairo Tadeu Melo Antunes²; Emanuele Nunes de Oliveira³; Luiz Guilherme Lage Nascimento⁴; Marcos Vinicius de Almeida Pascoal⁵; Matheus Guedes Pereira⁶; Rodrigo de Barros Silvestre⁷.
Universidade Salgado de Oliveira- UNIVERSO Belo Horizonte.

Desde o nascimento o bebê já possui seus reflexos e respostas motoras no meio líquido e ao longo do seu crescimento acontece um encadeamento de etapas que formam o desenvolvimento motor. À medida que as crianças vão alcançando essas etapas, novas habilidades são aprendidas facilitando as vivências tanto no meio físico quanto aquático. A natação é uma atividade que permite trabalhar habilidades físicas condicionantes como a flexibilidade e as capacidades físicas coordenativas como ritmo e a coordenação motora. É importante que o profissional de educação física respeite as etapas do desenvolvimento motor e as diferenças individuais de cada criança, pensando nas contribuições da prática para o desenvolvimento de novas habilidades. O objetivo deste estudo foi conhecer a influência da natação como prática pedagógica no desenvolvimento motor infantil. A hipótese discutida é que a natação, orientada por programas de ensino/aprendizagem adequados para cada etapa do desenvolvimento motor da criança, pode influenciar positivamente no desenvolvimento de habilidades motoras em crianças entre 0 aos 06 anos de idade. Utilizou-se como método uma revisão integrativa da literatura. Como critérios de seleção, artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, artigos encontrados nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes, com a expressão de busca: (natação OR "atividades aquáticas") AND ("desenvolvimento motor" OR "habilidades motoras fundamentais" OR "competência motora"), fontes primárias e que respondem à pergunta do estudo. Os resultados apontam que com as experiências aquáticas surgirão, melhoras no desenvolvimento de habilidades como coordenação motora fina e grossa, equilíbrio, noções espaciais, lateralidade e realização de movimentos complexos fora da água. Além disso, ela pode desenvolver relações sociais através de jogos e brincadeiras, estímulos visuais, sonoros e táteis através do ambiente, dos materiais utilizados, das vozes e do suporte do professor. Mostrando que a prática da natação, de forma geral, e o tempo de prática podem influenciar positivamente o desenvolvimento motor de crianças na faixa etária entre 0 aos 06 anos de idade, ainda que sejam necessários mais estudos e testes feitos dentro e fora da água. Como conclusão, aponta-se que a estimulação de crianças em meio aquático, mostrou-se em sua maioria benéfica para o desenvolvimento motor infantil.



Anais III Seminário de Trabalhos de Conclusão do Curso de Educação Física



Parte III:

Turma D1

Professora Paola Quintão



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Aline Piedade Teixeira Rocha FONSECA¹; Brenda Costa MACIEIRA¹; Gabriella Oliveira VILLALTA¹; Luana Cezar MELLO¹; Raquel Rocha Machado PENNA¹

¹ Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

A deficiência caracteriza-se pela falta ou mau funcionamento de estrutura psíquica, fisiológica ou anatômica, e pode ser congênita ou adquirida. É dividida em: visual, auditiva, intelectual, motora e múltipla. A Deficiência Intelectual (DI) denomina-se como restrições no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, originados antes dos dezoito anos. Existem diversos tipos de DI, como: Síndrome do X-Frágil, Síndrome de Angelman, Síndrome de Williams-Beuren, Síndrome de Prader-Willi, Síndrome de Down (SD) e o Transtorno de Espectro do Autismo (TEA). A DI possui diferentes níveis de gravidade, sendo: suave, moderado, severo e profundo. Os exercícios físicos são atividades planejadas com antecedência e praticadas por repetidas vezes, para melhorar o condicionamento e a aptidão física. Sua prática é eficiente na vida das pessoas com deficiência, por contribuir para a melhora na autoestima, na relação afetiva, prevenção de doenças e interação social. Acredita-se que o exercício físico possa trazer diversos benefícios para as pessoas com DI, sendo de natureza psicológica, motora, física e cognitiva, contribuindo para a socialização, a melhora do equilíbrio e da postura, a autoestima e outras. Desta forma, tornando-se um fator essencial, para minimizar as dificuldades e potencializar as capacidades, aumentando a qualidade de vida dessas pessoas. Este estudo foi realizado nos moldes de uma revisão de literatura e tem como objetivo analisar os benefícios do exercício físico para pessoas com DI. Os resultados foram compostos por 9 artigos, publicados entre 2010 e 2019, com a quantidade de amostras entre 5 e 47 pessoas e idade entre 3 e 30 anos. Os protocolos das pesquisas envolviam testes posturais, antropométricos, de coordenação, de habilidades motoras fundamentais e de capacidades físicas. Nos estudos analisados, seis trataram sobre SD, um sobre TEA e dois deles não especificaram o tipo de DI. Dos nove estudos, somente um deles não encontrou benefícios causados pela prática de exercícios físicos. Portanto, conclui-se que os benefícios do exercício físico, para pessoas com DI, são: o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, a redução da circunferência abdominal e do percentual de massa gorda, a diminuição da hipotonia muscular e do IMC, o aumento do quociente motor, e melhora na coordenação, na velocidade, na força, no controle postural, no deslocamento, na motricidade global, na motricidade fina, no equilíbrio, na agilidade e na concentração.



BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O EQUILÍBRIO DOS IDOSOS

Bruna Silva Guedes^{1 2}; Gustavo H. Faustino da Cruz^{1 3}; Ícaro Miranda Aniceto¹; Jonas Eli Santos Alvizi¹; Rafael Ramos de Paula¹

1_ Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

Com o envelhecimento, o corpo humano passa por transformações que geram declínio de algumas capacidades físicas. O crescimento da população idosa no mundo e principalmente no Brasil é uma das razões percursoras deste artigo de revisão. Em 2017 o número de idosos já ultrapassavam 30 milhões de indivíduos brasileiros, com expectativa que em 2042 essa fatia da sociedade represente 24,5% da população total brasileira. O grande dilema da sociedade atual é a procura de um envelhecimento saudável que garanta a manutenção da qualidade de vida por um maior tempo, envelhecer com qualidade de vida se traduz como maior autonomia de suas funções básicas, um idoso mais ativo, independente e sadio. A hidroginástica surge como uma das modalidades mais recomendadas para a população idosa devido suas características que auxiliam na manutenção ou aumento de suas capacidades funcionais, entre elas o equilíbrio. A alteração do equilíbrio está entre as reclamações mais comuns dos idosos e pode ocorrer por diversas causas, dentre as quais se encontra as carências musculoesqueléticas e a hipotensão postural. Partindo da hipótese que a prática da hidroginástica contribui na manutenção ou melhoria das capacidades funcionais do idoso, dentre elas o equilíbrio, o presente estudo tem por intenção identificar os benefícios da hidroginástica no equilíbrio dos idosos. Foram analisados 11 trabalhos de campo para a presente discussão, tendo como critério de inclusão publicações em periódicos classificados de A1 a B3, segundo o programa Qualis, da CAPES. Os resultados apresentados corroboram com a expectativa do estudo, mostrando a importância de se praticar a hidroginástica para se retardar os efeitos do envelhecimento, e principalmente, garantir a manutenção do equilíbrio da população mais idosa. Conclui-se então que a prática de hidroginástica auxilia na melhora do equilíbrio dos idosos e de outras capacidades funcionais necessárias para a realização das atividades da vida diária dos mesmos e indica-se a realização de novos estudos utilizando a mesma ferramenta de análise do equilíbrio e também uma maior atenção no planejamento das aulas de hidroginástica.



INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DAS ARTES MARCIAIS NA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E NO COMPORTAMENTO DE SEUS PRATICANTES

Amanda Silva MARINHO¹; Isabela Patricia FOUREAUX¹; Pedro Da Silva MENDES¹; Rosangela De Almeida Da Silva LIAL¹; Thiago Henrique Rocha OLIVEIRA¹.
1 Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

As artes marciais são definidas por serem atividades esportivas praticadas em diversos ambientes, e têm em comum a origem e o significado do termo marcial, que vem do latim e significa natural de Marte, e remete a algo relativo a guerreiros. Judô, Karatê e Muay Thai, são algumas das modalidades praticadas no Brasil, por serem bastante populares e de fácil acesso, vêm ganhando destaque entre as demais. A sua prática é motivada por vários objetivos, como lazer, defesa pessoal, aptidão física, além do exercício físico de modo geral, se realizado de forma regular, trazendo benefícios à saúde. As lutas trazem consigo valores e princípios filosóficos que remetem à conduta e à postura de seus praticantes, como: a disciplina, o trabalho em grupo, o controle corporal, o respeito ao próximo, sociabilidade, entre outros. Assume-se que a prática de artes marciais possa impactar no cotidiano de seus praticantes, proporcionando o desenvolvimento físico e mental. Dessa forma, sendo de suma importância para melhorar a qualidade de vida e a saúde dos praticantes das artes marciais de todas idades. Este estudo foi realizado nos moldes de uma revisão de literatura e tem como objetivo verificar a influência das artes marciais na saúde física, mental e no comportamento de seus praticantes. Os resultados foram compostos por 7 trabalhos de campo, todos publicados entre 2010 a 2018, com uma amostra com mais de 230 indivíduos analisados, praticantes e não praticantes de artes marciais, utilizando como tipo de pesquisa a avaliação física e/ou anamnese, formulário e/ou questionários e entrevistas; e dentre eles alguns foram direcionados com pesquisa aos professores de artes marciais e aos pais e/ou responsáveis, todos investigando os benefícios da prática das artes marciais. Dos estudos analisados, um se tratou do Judô, dois do Karatê, um do Muay Thai e três trataram-se de uma ou mais artes marciais. Dos sete estudos, somente um deles não encontrou benefícios causados pela prática das artes marciais. Assim, conclui-se que a prática das artes marciais influencia positivamente o comportamento e a saúde física e mental dos seus praticantes.



A INFLUÊNCIA DA DANÇA SOBRE O EQUILÍBRIO DOS IDOSOS

Christian Douglas de SOUZA¹; Guilherme Alves GOMES¹; Ludimila de Jesus Sales NOGUEIRA¹; Luiz Henrique de Jesus BARBOSA¹; Renan Rocha Lemos CARVALHO¹.

¹ Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

Com o passar do tempo o corpo humano, em seu processo biológico de envelhecimento, vai perdendo algumas funções em seus sistemas e adquirindo algumas características que o prejudicam no dia a dia. Uma dessas características é o desequilíbrio. A capacidade de manter o equilíbrio corporal é fundamental para o ser humano e como forma de melhorar esta habilidade e outras, como a diminuição da coordenação motora, dificuldade de locomoção e enfraquecimento muscular, os acabam buscando praticar uma atividade física, sendo a dança uma das mais procuradas. O objetivo do presente estudo, realizado a partir de uma Revisão de Literatura, foi identificar a influência da dança sobre o equilíbrio dos idosos. Acredita-se que a dança possa servir como forma de prevenção e minimização do desequilíbrio adquirido durante a terceira idade, por promover mudanças de direção e não ser executada de forma linear, podendo assim, trazer impactos positivos na agilidade e equilíbrio dos idosos. Como critérios para seleção das fontes de consulta, considerou-se: a) livros disponíveis nas bibliotecas virtuais; b) publicações em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa e inglesa, entre o período 1986 e 2019, extraídos de periódicos qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, e indexados com os descritores Dança, Equilíbrio e Idosos, nas bases de dados Scielo, Lilacs, Pubmed, Science Direct e Research Gate; c) dissertações, sites oficiais, nacionais e internacionais, e livro disponível em arquivo eletrônico. Para a montagem dos resultados, foram utilizados 7 artigos de campo que respondiam às variáveis “Dança”, “Equilíbrio” e “Idosos”. Dos artigos utilizados nos resultados, foi observado que 79% das mulheres idosas tem mais adesão à dança que os homens que representam 21% dos idosos, pois 4 entre 19 idosos homens praticam a dança. Encontrou-se também, em 100% dos artigos, a melhora do equilíbrio dos idosos. Enquanto as demais variáveis que também trouxeram benefícios ocasionados pela prática da dança como Força, Agilidade, Flexibilidade, AVDs e Aspectos Cognitivos empataram com 28,5% dos artigos. Portanto, concluiu-se que a dança influenciou de forma positiva o equilíbrio da população idosa, independentemente dos variados estilos trabalhados.



BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO COTIDIANO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Henrique Hyodo Stortini; Hugo Johnson Vieira Rocha; Kennedy dos Santos Josué; Laís Cristina dos Santos Nunes; Lariston Zaltar de Freitas;

1 Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

O treinamento funcional é caracterizado por mesclar várias capacidades físicas em uma única aula, como: correr, saltar, agachar, empurrar e etc. Mudando o método convencional das academias; utiliza principalmente o peso corporal e alguns acessórios de ginástica. Esse treinamento não há distinção de público, pode ser adotado em crianças, adolescentes, adultos e idosos de ambos os sexos. O treinamento funcional pode fazer com que as crianças e adolescentes desenvolvam capacidades físicas e mentais de uma maneira mais rápida, além de melhorar a qualidade de vida das mesmas. O objetivo do presente estudo é abordar os benefícios do treinamento funcional para as crianças e adolescentes. O presente estudo é realizado nos moldes de uma revisão de literatura, como critérios para seleção das fontes de consulta. Considerou-se (para quê?) a) livros de acervo pessoal; b) publicações em periódicos nacionais e escritos em uma língua portuguesa entre o período de 1975 a 2017, extraídos de periódicos qualificados entre A2 e B2 segundo o Qualis, e indexados com descrito "treinamento funcional", "crianças", "treinamento infantil", nas bases de dados SciELO e Periódico CAPES; c) documentos jurídicos. Compõem os resultados desta pesquisa (quantos???) artigos de campo sobre o treinamento funcional para crianças e adolescentes os artigos dos anos 2005 a 2018, onde em nove dos dez artigos revisados houve uma melhora significativa no condicionamento físico, força muscular, amplitude de movimento, equilíbrio, redução de percentual de gordura e motivação. E em apenas um artigo não houve uma alteração significativa. Foram incluídos na pesquisa grupos com patologias como câncer, asma, cegueira, paralisias e em todos foram percebidas melhoras significativas. Sobre presente estudo treinamento funcional, observa-se, com relação às naturezas das amostras obteve resultados positivos em 9 das 10 pesquisas realizadas, melhorando assim o condicionamento físico, aumentando a força muscular e amplitude de movimento (ADM), onde quatro estudos tiveram melhora significativa de ADM. Conclui-se com o presente estudo que o treinamento funcional traz diversos benefícios na vida de crianças, sejam eles físicos ou psicológicos. Para a saúde física, destacam-se a força muscular e a amplitude de movimento como os aspectos que são mais beneficiados.



EFEITOS BENÉFICOS DA MUSCULAÇÃO EM INDIVÍDUOS COM DIABETES *MELLITUS* TIPO 2

Alinne Alves da Silva GOMES¹; Brenner Lincoln Lopes PEREIRA¹; Danilo Galileu de MORAES¹; Klinsman Silva PRUDENTE¹; Marco Túlio dos Santos FURTADO¹.

¹ Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO Belo Horizonte

O mau hábito no estilo de vida traz consigo má alimentação, excesso de peso, acúmulo de gordura visceral e sedentarismo. Estes, são precursores de patologias como o diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Dados do ano de 2019 da Sociedade Brasileira de Diabetes apontam que mais de 13 milhões de pessoas sofrem dessa enfermidade, representando 6,9% da população do país. O DM2 é caracterizado por resistência à insulina associada à perda progressiva em sua secreção. A insulina é um hormônio secretado pelas células- β do pâncreas que tem a função de regular a entrada de glicose nos tecidos musculares e adiposos. Como forma de tratamento não farmacológico para essa disfunção apresenta-se a musculação, que é uma modalidade de treinamento neuromuscular que possui a finalidade de vencer a resistência, seja de aparelhos, halteres, barras ou do próprio peso corporal. Esta pesquisa é uma revisão de literatura que tem como objetivo identificar os efeitos benéficos da musculação em indivíduos com DM2. O treino de musculação bem estruturado e executado de forma correta é capaz de provocar importantes repercussões fisiológicas no organismo, como por exemplo, a redução do percentual de gordura e o aumento da massa livre de gordura. Acredita-se que a musculação atue como precursora de respostas endócrino-metabólicas que podem ser benéficas para indivíduos com DM2. Durante a pesquisa percebeu-se uma grande variação nos estudos analisados no que se refere aos objetivos, amostras e delineamentos. Contudo, observou-se que todos trouxeram possíveis efeitos benéficos. Ao final desse estudo, conclui-se que os benefícios da musculação em indivíduos com diabetes *mellitus* tipo 2 são: aumento da sensibilidade à insulina, da translocação de GLUT-4, da massa livre de gordura, e ainda, a redução da hemoglobina glicolisada, da glicose em jejum, do colesterol total, do LDL e do percentual de gordura.



EFICÁCIA DOS EXERCÍCIOS AQUÁTICOS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Anna Thereza Guimarães COSTA¹; Guilherme Lages ALONSO¹; Lorenna Almeida Coelho VENEZIANO¹; Luiz Fernando Alvarenga do CARMO¹.
1_ Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

Pesquisas mostram que houve um aumento considerável da população idosa mundial, fazendo com que os olhares se voltassem para qualidade de vida e autonomia dessa população, principalmente com relação a importância das atividades físicas para prevenção das quedas sofridas pelas pessoas acima de 60 anos, já que nesta faixa etária muitas pessoas desenvolvem um maior desequilíbrio corporal, por conta do envelhecimento, comprometendo suas funções diárias. O objetivo desse estudo foi verificar se a prática de exercícios físicos aquáticos, por idosos é efetiva na prevenção de quedas. Parte-se da seguinte hipótese: a prática de exercícios físicos aquáticos realizados por idosos é efetiva na prevenção de queda? Este estudo foi realizado através de revisão literária, com o objetivo de identificar a eficácia dos exercícios aquáticos em idosos como prevenção de quedas nessa faixa etária. Foram encontradas seis pesquisas com os critérios estabelecidos para a seleção. Considerou-se publicações em periódicos nacionais, escritos em língua portuguesa, entre o período 2006 e 2019, extraídos de periódicos qualificados entre B3 a A1 segundo o QUALIS, e indexados com os descritores queda, idosos e exercícios físicos aquáticos, principalmente, nas bases de dados da Scielo e Redalyc. Utilizou-se como fonte de pesquisa a legislação especial referente à população idosa, tal como a Lei 8.842 de 1994 e a Lei 10.741 de 2003, conhecida como Estatuto do Idoso, além de estatísticas do IBGE. Análises realizadas entre pessoas que praticavam alguma atividade física, comparadas as que não praticavam evidenciou uma discrepância entre a resistência e a tonificação muscular, que é fundamental para uma maior resistência das pernas. No caso da atividade física praticada em ambiente aquático, concluiu-se que o principal benefício trazido foi a estabilização do equilíbrio, o aumento da disposição para as atividades diárias, gerando uma melhora postural e uma maior mobilidade ao idoso, que acarretou na redução das quedas.



CAMINHADA: ATIVIDADE BENÉFICA NA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA

Bruno Dias FERNANDES¹; Débora Maria Alves FERNANDES²; Lucas Matheus Ferreira GOMES³; Lucio Santos de Oliveira SILVA⁴; Marcos Vinicius da Fonseca BARBOSA⁵
1_ Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

O envelhecimento causa alterações nos sistemas fisiológicos que diminuem a capacidade funcional e repercute na qualidade de vida da população idosa (SILVA *et al.*, 2018). Essa população vem aumentando mundialmente, causando uma grande responsabilidade para os gestores públicos, por se tratar de uma população frágil, que necessita de meios que possibilitem uma vida ativa e com qualidade. (VEGI *et al.* 2020; COSTA *et al.* 2017). Atividades rotineiras poderão ser comprometidas e pode ocorrer o surgimento de doenças provenientes do sedentarismo, que influenciam na qualidade de vida, como diabetes e hipertensão. (VEGI *et al.* 2020; OLIVEIRA *et al.* 2020). A caminhada é um método indicado para o idoso por ser confiável, seguro, de fácil realização, sem custo e possível de controlar a velocidade e as pausas (SANTOS *et al.* 2013). O objetivo do presente estudo foi identificar quais são os benefícios da caminhada na qualidade de vida da população idosa. Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados Scielo, Bdenf e LILACS com os descritores: “caminhada”, “qualidade de vida” e “saúde do idoso”. Utilizou-se 08 artigos de campo para discussão dos resultados e esses apresentaram estudos realizados com homens e mulheres, com quantidade mínima de 11 e máxima de 567 indivíduos, separados em grupos de idosos sedentários e ativos, utilizando testes, questionários e entrevistas. Em relação à qualidade de vida, os benefícios avaliados foram separados em físicos, sociais, psicológicos, benefícios na função psíquica e os que abordavam vários benefícios em comum. Os estudos corroboraram entre si de que a caminhada melhora o condicionamento físico, o estilo de vida, aumenta a força muscular, causa diminuição de doenças crônicas e diminui resultados do envelhecimento (MOREIRA *et al.* 2010; KRUG *et al.* 2011; NASCIMENTO; PINHEIRO, 2013; ABDALA *et al.* 2017; LOCATELLI *et al.* 2018; SILVA; OLIVEIRA; ALFIERI, 2018; OLIVEIRA *et al.* 2020; VEGI *et al.* 2020). Conclui-se que os benefícios da caminhada na qualidade de vida da população idosa são: promover diminuição do efeito do envelhecimento na marcha, do medo de cair, do risco de quedas, aumento da força muscular, do condicionamento aeróbico e da força de preensão manual, melhorar a mobilidade funcional, a alegria, o humor, o bem-estar, a disposição, a socialização, reduzir a presença da incapacidade funcional. Caminhar também oferece melhor aderência às outras atividades físicas, reduzindo o sedentarismo e, com ele, as doenças crônicas.



Anais III Seminário de Trabalhos de Conclusão do Curso de Educação Física



Parte IV:

Turma 8D2

Professora Aída Linhares Barboza



A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA PARA PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O JOVEM ADULTO

**Ana Carla ABREU; Ana Carolina OLIVEIRA; Gilmara Patrícia ANJOS; Giselle Regina ANJOS; Lucas CÉSAR;
Nayara GUEDES.
Universidade Salgado Filho – UNIVERSO BH**

Aspectos relacionados às medidas e avaliações são historicamente antigos, ainda que com o passar dos anos as formas e os critérios de avaliação tenham se modernizado. Os registros históricos indicam que é antiga a preocupação do homem em mensurar seu corpo (FRANÇA; VÍVOLO, 1998). A avaliação física é um elemento de suma importância na prescrição de exercícios, seja ele considerado simples ou complexo. Pois, deve-se levar em conta a individualidade biológica das pessoas e o contexto social em que estão inseridos. Avaliar é uma forma de reduzir significativamente a possibilidade de causar danos à saúde do praticante, além de oferecer informações consistentes para um treinamento adequado. Os principais objetivos são mensurar e detectar o estágio de condicionamento da pessoa e suas capacidades físicas, além de aptidões biológicas, fisiológicas, e descobrir a ocorrência de alguma doença pré-existente. Para isso, são realizados diferentes testes. A partir da avaliação é possível identificar as limitações do avaliado, além de sua anatomia, as contraindicações relativas ou absolutas. Deste modo, além de estabelecer metas alcançáveis, proporciona uma mensuração correta dos resultados, permitindo a mudança de planos para a evolução ser constante. Ademais, a avaliação também poderá oportunizar ao aluno maior motivação ao acompanhar dados reais em se comparar com sua condição anterior, confirmando que seu objetivo foi alcançado e seu programa de treino funcionou como proposto anteriormente. Este estudo tem como objetivo trazer uma discussão sobre a importância da avaliação física para a prescrição do exercício físico de jovens adultos. O presente estudo foi realizado nos moldes de uma Revisão Literária. Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados consideraram-se: publicações em periódicos nacionais em língua portuguesa, qualificados entre A2 e B3 segundo o QUALIS, SCIELO, de acordo com as expressões de busca Atividade Física, Análise Corporal, Prescrição, Medidas, Avaliação. Da leitura dos artigos pesquisados, infere-se a importância da avaliação física para a prescrição de exercícios físicos. Ainda que não abordada expressamente e com a exatidão dos termos pesquisados. Sua importância e necessidade abrangem vários campos em amplos aspectos. Apesar da grande relevância do tema em questão, verificamos que se torna premente a edição de artigos acerca da avaliação direcionada à prescrição dos exercícios físicos dentro ou fora das academias de ginástica.



A CONTRIBUIÇÃO DO ESPORTE ADAPTADO PARA INCLUSÃO DO DEFICIENTE NA SOCIEDADE

Diego Henrique da PENHA¹; Gabriel César Nogueira Vaz FRANÇA¹; Guilherme de Oliveira MARTINS¹; João Rafael Rodrigues da CUNHA¹; Steffanie Caroline MIRANDA¹; Vitor Soares GAMA¹

1 Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

O esporte adaptado é entendido como o esporte modificado ou especialmente criado para ir ao encontro das necessidades únicas de indivíduos com algum tipo de deficiência. Assim sendo, tem a finalidade de atender às pessoas com deficiência, aplicando regras, estruturas e fundamentos os quais, possibilitem que essa população possa participar. O objetivo é identificar as contribuições do esporte adaptado para a inserção do deficiente na sociedade. A hipótese levantada é voltada para a ideia de que a participação de pessoas com deficiência à prática esportiva pode ser parte significativa no processo de inclusão social, pois é oportunizada a ela a interação com outras pessoas, a partir de uma atividade. O método adotado foi a revisão de literatura por meio do levantamento de publicações entre o período de 1999 a 2020, extraídos de periódicos qualificados entre B1 e B5 segundo a Plataforma Sucupira QUALIS e indexados no DeCs, com os descritores: Esporte. Atividade Física. Pessoas com Deficiência, nas bases de dados Scielo Brasil e Lilacs. Após o levantamento literário, realizou-se a leitura exploratória do material encontrado visando avaliá-lo, considerando-o de interesse ou não à pesquisa. Os resultados mostraram que em 33% dos artigos aponta para a melhoria da QV da pessoa com deficiência que pratica esporte adaptado, sendo que Costa et al. (2014) e Feitosa et al. (2017), afirmaram que contribuiu para o desenvolvimento das habilidades sociais e integração social. Por outro lado Beltrame e Sampaio (2015) apontaram a importância da participação do educador no processo de inclusão, desconstruindo as frustrações que cercam o tema, enquanto Sernaglia, Duarte e Déa (2010) demonstraram que o esporte adaptado para promover a inclusão na sociedade de pessoas com deficiência precisa ser melhor trabalhado. A discussão evidenciou que este esporte contribuiu para o desenvolvimento das habilidades sociais e da integração social, de modo a promover a inclusão na sociedade de pessoas com deficiência, questão esta que precisa ser melhor trabalhado por toda a sociedade para maior aceitação. Concluiu-se ser o esporte adaptado um elemento de significativa relevância para o processo de inclusão social, pois ele acaba com as barreiras existentes, fazendo com que as pessoas com deficiência possam se sentir incluídas e parte da sociedade, uma vez que possui capacidade de realização de tarefas e atividades. Assim, tem-se que o esporte adaptado deve ser amplamente difundido e expandido por ser uma possibilidade de prática com foco no atendimento às pessoas com deficiência, considerando o apoio dado por meio da adaptação de regras e estruturas que façam com que a participação dessas pessoas se concretize.



A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO À OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

Alessandra Manoela da SILVA; Daniel Rodrigo MIRANDA; Diogo Rodrigues MACHADO; Felipe Carvalho de SOUZA; José Roberto Fernandes JÚNIOR; Luciene de Souza CARVALHO; Luidson Felipe SOARES
Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

Com a evolução tecnológica nas últimas décadas, adolescentes tornaram-se menos ativos, o que tem contribuído para o aumento da prevalência da obesidade entre adolescentes. Sendo assim, o objetivo desta revisão de literatura foi verificar a contribuição da atividade física na prevenção à obesidade na adolescência. Segundo Guo e Chumlea (1999), a probabilidade de adolescentes que apresentam obesidade aos 18 anos, desenvolverem esse distúrbio na vida adulta é de 34% para os homens e 37% para as mulheres. Atualmente, vários estudos científicos têm divulgado e discutido os benefícios da prática da atividade física e sua correlação com a saúde e o bem-estar físico e mental, assim como a predisposição e riscos de aparecimento e desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo. Levando em conta a atual discussão sobre obesidade e atividade física, o presente estudo, foi realizado nos moldes de uma Revisão de Literatura, caracterizada pela análise e pela síntese da informação disponibilizada por todos os estudos relevantes publicados sobre o determinado tema, de forma a resumir o corpo de conhecimento existente e levar a concluir sobre o assunto (MANCINE;SAMPAIO,2006), com o objetivo de verificar, como a atividade física pode contribuir na prevenção à obesidade na adolescência. A atividade física é um fator que contribui para a redução da gordura, aumento da massa muscular e da densidade óssea, além de promover diversas adaptações no organismo do adolescente (ROWLAND, 1996). Os resultados indicam que a associação entre inatividade física e excesso de peso relacionado á baixa qualidade de vida, estão fortemente associados com a obesidade em adolescentes. Sendo assim, faz-se urgentemente e necessário o desenvolvimento de estratégias que visem o aumento da atividade física, o que pode ser obtido por meio de conteúdos escolares que promovam estilos de vida saudável (MORAES *et al*, 2009). Medidas dirigidas ao controle de peso na população adolescente e instrumentos de avaliação de qualidade de vida, constituem-se importantes aliados para um melhor e mais completo entendimento deste importante problema de saúde pública, visto que, a qualidade de vida relacionada à saúde, foi significativamente mais baixa em adolescentes com excesso de peso (KUNKEL *et al*,2009).Por tanto de acordo com os estudos apresentados neste trabalho, conclui-se que sobre tudo, a prática regular de exercícios físicos é um importante fator de saúde, que contribui na prevenção da obesidade. O sedentarismo, no entanto, é atualmente um dos grandes problemas da modernidade e também atinge diretamente os adolescentes.



A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Alysson Jonatan Simões VIMIEIRO¹; Davidson Mendes COELHO¹; Leandro dos santos VIEIRA^{1,2}; Paulo Alessandro Gomes de ALMEIDA³; Rafael ASSUNÇÃO¹; Wesley Gustavo Rosa da SILVA³; Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

O índice de crianças e adolescentes obesas no Brasil e no mundo vem crescendo substancialmente nos últimos anos. De acordo com o site da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) e da Organização Mundial da Saúde (OMS) caso nada seja feito, crianças com sobrepeso e obesas no mundo em 2025 atingira cerca de 75 milhões. Já no Brasil, caso nada seja feito para reverter a curva de crescimento do sobrepeso e obesidade, em 2025, 11,3 milhões de crianças no país estarão com excesso de peso (ABESO, 2016). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), considera a obesidade como uma epidemia mundial condicionada principalmente pelo perfil alimentar e de atividade física, e essa se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo. O parâmetro utilizado mais comumente é o do Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado, esse é o padrão utilizado pela OMS, que identifica o peso normal quando o resultado do cálculo do IMC está entre 18,5 e 24,9 para ser considerado obeso, o IMC deve estar acima de 30 (OMS, 1998). Atualmente, há um aumento de sedentarismo em crianças e adolescentes, haja vista as facilidades oriundas dos avanços tecnológicos no mundo atual. Nota-se que estes indivíduos passam um tempo significativo em tarefas estáticas, assistindo televisão e interagindo em jogos virtuais, por exemplo, o que influencia na redução de atividades físicas importantes para o desenvolvimento motor e a perda de gordura corporal. A OMS recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana, cerca de 10 minutos por dia (OMS, 2010). Alguns estudos ainda demonstraram que programas de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa ajudam na redução da gordura visceral e dos níveis de triglicérides em crianças e adolescentes com sobrepeso (HARDIN 2010; GUTIN, 2002). Neste contexto, é possível inserir a relação da prática de atividades físicas com o tema obesidade. Segundo Guedes (2006), nos últimos anos, o reconhecimento das vantagens de praticar atividade física regular na melhoria da qualidade de vida vem despertando enorme atenção quanto à complexa relação entre os níveis de prática da atividade física, os índices de aptidão física e o estado de saúde das pessoas.



INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO SISTEMA COGNITIVO DO IDOSO

Gustavo Bernardo Fernandes De SOUZA¹; Leandro Santos DUARTE¹; Lucas Vinicius FERNANDES¹; Patrícia Souza GUIMARÃES¹;
¹Universidade Salgado Filho – UNIVERSO BH.

Durante o processo de envelhecimento, acontece um declínio do sistema cognitivo que afeta de forma significativa a qualidade de vida do idoso. Segundo Mendes et al. (2005), o envelhecimento é um processo natural do ser humano e contém diversas mudanças físicas, psicológicas e sociais, que influenciam de forma única em cada indivíduo. De acordo com Leite et al. (2012), as doenças caracterizadas como crônicas prevalecem nas principais causas de mortalidade nos idosos e, a doença de Alzheimer é uma delas. Envelhecimento cerebral é um processo que o ser humano não consegue evitar. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos tem se mostrado eficiente para amenizar o declínio cognitivo. Estatuto do idoso, Lei no 10.741, de 1º de outubro de 2003, determina que idoso é todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade. Segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população brasileira superou os 30,2 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais, e há uma projeção que, em 2030 o país alcançará a marca de 32 milhões de idosos. De acordo com Antunes et al. (2006), o exercício físico é uma necessidade para o ser humano moderno, pois com o avanço da tecnologia e da indústria, nos encontramos em um alto nível de estresse, ansiedade e sedentarismo que compromete a saúde da grande parte das populações dos países. O exercício físico promove benefícios das funções cerebrais, aumentando o funcionamento e o metabolismo neuronal, melhorando a cognição. Este estudo teve como objetivo através de uma Revisão de literatura, averiguar os efeitos do exercício físico no sistema cognitivo do idoso. Como critérios para seleção das fontes de consulta, considerou-se (a) publicações em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, entre os períodos de 1995 e 2020, sendo extraídos de periódicos qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, indexados como os descritores “idoso”, “atividade física”, “cognição”, “envelhecimento”, “exercício físico” e “sistema cognitivo na base de dados Scielo, Redalyc, Lilacs e BVS. Evidencia-se através da literatura científica que o exercício físico se vê de forma eficiente na prevenção do declínio cognitivo do idoso, os benefícios no aspecto neurológico se estendem tanto em melhorias crônicas quanto agudas, contudo, necessita-se de mais estudos científicos para se esclarecer melhor os benefícios quando se diz respeito ao tipo específico de exercício físico.



OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A TERCEIRA IDADE

Ana Clara LIMA¹; Lucas Dominick MONTEIRO¹; Aida Linhares BARBOZA²

¹ Acadêmicos em Educação Física Bacharelado pela Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

² Docente da Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

Com o aumento da população idosa no Brasil, cresce a necessidade de manter este público fisicamente ativo. O presente estudo visa verificar os benefícios do treinamento funcional para a terceira idade, analisando-se parâmetros como força, desempenho em atividades físicas e também o desempenho nas atividades de vida diária da população alvo. Segundo CAMPOS; NETO (2004), o treinamento funcional estimula o corpo a se adaptar as atividades habituais, retardando os efeitos biológicos da idade, e, propiciando aos idosos melhor funcionabilidade de seu próprio corpo. Ainda, de acordo com PILLAT *et al.* (2019), o treinamento físico multicomponente, similar ao treinamento funcional, é uma modalidade de intervenção vantajosa para a terceira idade, trazendo melhoras significativas em aspectos físicos, cognitivos e de qualidade de vida. Nesse estudo é realizada uma Revisão de Literatura, caracterizada por analisar um determinado problema a partir de estudos já realizados, podendo identificar “relações, contradições, lacunas e inconsistências na literatura, além de indicar sugestões para a resolução de problemas”. (KOLLER; COUTO; HOHENDORFF, 2014). Como critérios para seleção das fontes de consulta, considerou-se: a) publicações em periódicos nacionais e americanos, escritos em língua portuguesa e americana, entre o período 1998 a 2019, extraídos de periódicos qualificados entre A2 e B1 segundo o QUALIS, e indexados com os descritores envelhecimento, idoso, benefícios e treinamento funcional, nas bases de dados Periódico CAPES, SciELO, b) revistas, sites, consulta a legislação, teses e dissertações. Considerando esses critérios foram delimitados os textos a serem interpretados em um total de 6 livros, 9 revistas, 3 sites e 15 artigos. Os artigos analisados apresentaram diferentes objetivos, amostras e metodologias, entretanto, os resultados alcançados mostraram que a utilização de programas de exercícios físicos envolvendo o treinamento funcional alteram positivamente parâmetros importantes para a qualidade de vida da população da terceira idade, tais como a força, o equilíbrio, e inclusive, a velocidade de marcha. Ainda, outros artigos envolvidos na análise evidenciaram que o treinamento funcional não é capaz de alterar o comportamento na variabilidade da frequência cardíaca – VFC na amostra selecionada, mas que esses mesmos índices de VFC não são indicadores da capacidade aeróbia do indivíduo. Através dessa revisão, foi possível de se concluir que o treinamento funcional para a terceira idade traz efeitos benéficos quanto aos aspectos físicos, cognitivo e na qualidade de vida, e, pode ser utilizado para a melhora do desempenho nas atividades do indivíduo, bem como para o ganho de força, melhora da resistência, equilíbrio e marcha, não indicando nenhum tipo de prejuízo nos parâmetros que foram analisados pelos autores.



O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Laudiene Maria ALMEIDA¹; Lucas Andrade de LIMA¹; Rony Davidson ROCHA¹; Tereza Aparecida VALERIANA¹; Thiago Vieira dos SANTOS²; Aída Linhares BARBOZA³
Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

A obesidade é uma doença crônica de importância mundial e um problema de saúde pública preocupante, segundo (RIBEIRO *et al.*, 2006). Caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo diagnosticada através do índice de massa corporal (IMC), quando se apresenta valor acima de 30 kg/m² (ROSA *et al.*, 2016). A obesidade infantil é um distúrbio metabólico caracterizado pelo excesso de peso (acúmulo de gordura corporal) em crianças de 0 a 12 anos e está se tornando uma epidemia (FISBERG, 1995). O objetivo do presente estudo foi verificar qual a importância do exercício físico na prevenção da obesidade na infância e adolescência. O presente estudo é realizado nos moldes de uma Revisão de Literatura. Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados, considerou-se: publicações em periódicos nacionais, escritos em língua portuguesa, extraídos de periódicos qualificados entre A1 e B4 segundo o QUALIS, e indexados com os descritores obesidade, infância e adolescência, exercício físico, nas bases de dados SciELO, que caracterizam pesquisa de campo. Segundo Poeta *et al.* (2012), programas de intervenção sobre a obesidade infanto-juvenil baseados em exercícios físicos com características lúdicas devem fazer parte das ações de tratamento da obesidade. Segundo Fernandez *et al.* (2004), o exercício físico tem papel fundamental para o controle e tratamento da obesidade em adolescentes. De acordo com Schiavoni *et al.* (2014), há efeito positivo de um programa de exercícios em alguns fatores de risco para síndrome metabólica de adolescentes obesos. O Treinamento aeróbico, independente da intensidade em que é realizado, é capaz de promover alterações positivas na composição corporal de adolescentes obesos, reduzindo a adiposidade corporal (GOMES *et al.*, 2013). Os artigos que compõem os resultados corroboram que o exercício físico tem papel fundamental para o controle e tratamento da obesidade na infância e adolescência. Com o aumento do sedentarismo e o estilo de vida menos ativo pode-se perceber o aumento nas taxas da obesidade na infância e adolescência. É necessário que crianças e adolescentes mudem seu estilo de vida, introduzindo exercícios planejados e estruturados que irão aumentar o gasto calórico, diminuindo a composição corporal e levando à perda de peso. Assim, podemos concluir que o exercício físico é importante e imprescindível na prevenção da obesidade na infância e adolescência. Nos tempos de hoje, no qual nos encontramos cada vez mais cercados de tecnologia, buscamos o exercício físico como um grande aliado no combate à obesidade infanto-juvenil. Sendo assim, seria de extrema importância mais estudos de campo enfatizando os resultados benéficos do exercício planejado para crianças e adolescentes.



A CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA PESSOAS OBESAS

André Norberto da Silva COSTA¹; Izabela Godinho de MELO¹

1_ Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO BH

A obesidade vem aumentando acentuadamente ao longo dos últimos anos e, assim sendo, torna-se fundamental promover e estimular pessoas obesas em praticar atividade física em seu tempo livre. A obesidade tem sido um problema observado em todo o mundo. Pessoas cada vez mais ociosas, com pouco ou nenhuma motivação para a realização de atividades físicas tem contribuído para agravar esta situação. Nesse contexto, o objetivo foi realizar uma revisão de literatura sobre os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar às pessoas obesas. A hipótese levantada foi que o treino funcional é uma atividade física capaz de contribuir na redução da obesidade, motivando e estimulando as pessoas para a prática desse exercício. O método adotado foi a revisão de literatura com consulta nos bancos de dados Lilacs, Scielo Brasil e Medline, tendo os descritores conforme o DeCS para a indexação dos artigos. Os resultados mostram que para Sobral (2017) e Macedo et al. (2018), o treino em circuito de alta intensidade provoca melhorias na composição corporal e reduz a pressão arterial do indivíduo obeso hipertenso. Cayres *et al.* (2014) e Aguilar e Pinto (2016) apontaram ser a atividade funcional capaz de combater a obesidade infantil e contribuir para o aumento do gasto energético, além de ser o treinamento concorrente uma ferramenta útil para o tratamento da EHNA em adolescentes obesos. Embora 1 tenha chegado à conclusão contrária, nota-se que a maioria dos artigos, que foi de Sobral, 2017; Macedo et al., 2018; Cayres et al., 2014; Aguilar e Pinto, 2016, o treinamento funcional uma prática que contribui de forma significativa para a composição corporal, na redução da pressão arterial e, de um modo geral, combate a obesidade. Na discussão, é pontuado ser o treino funcional benéfico à pessoa obesa no que diz respeito à perda de peso, aumenta a massa muscular, o gasto energético e reduz a gordura corporal. O treino funcional apresenta melhora no combate à obesidade, sendo que o treino em circuito de alta intensidade provoca melhorias na composição corporal, além de ser também o treinamento concorrente uma ferramenta útil para o tratamento da EHNA em obesos. Concluiu-se que o treinamento funcional é recomendado para indivíduos obesos por ser uma prática que se mostra dinâmica, diversificada e auxilia na diminuição de riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas. Por assim ser, constatou-se ser essa uma prática que contribui de forma significativa para a composição corporal, na redução da pressão arterial e, de um modo geral, combate a obesidade.